

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Ook zo genoten van het waarderingsfeest van afgelopen vrijdag? Wat een lokaal talent is er toch! Mooi om te zien! Blijf ook jouw talenten ontwikkelen en deel ze bijvoorbeeld via KijkindeKernen.nl. En vergeet bij mooie initiatieven geen gebruik te maken van de 'hashtags' #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar. Zo houden we de beweging in gang en houden we aandacht voor elkaar.

FUTLOOS IN CORONATIJD? VERHOOG JE ENERGIEPIJL EN WEERSTAND DOOR KOUDETRAININGEN!

Door Rudi Hofman

De temperatuur schommelt deze zaterdagochtend rond het vriespunt en ik jog vanaf de carpoolplaats in Wilp rustig richting recreatieplas Bussloo. Dankzij deze inspanning en een thermoshirt heb ik het absoluut niet koud. Twintig minuten en een serie intensieve oefeningen later, weet ik niet meer waar ik het zoeken moet...

Mijn voeten doen door de aanraking met het ijskoude water enorm zeer. Al huppelend op het zand probeer ik de stekende pijn te verdrijven. Op coronaveilige afstand kijkt vitaal businesscoach Leven de Jager toe. Hij probeert me weer rustig te krijgen.

ADEMHALING

Pas bij de derde of vierde keer lukt het me langer dan enkele tellen in het water te blijven en loop ik richting de lijn met gele drijvers. Op advies van Leven let ik goed op mijn ademhaling en focust mijn blik zich op de woning aan de overkant. Dan stap ik over de lijn en laat ik me tot mijn kin onder water zakken. Het is heel stil en ik ervaar een zekere rust. Een halve minuut later loop ik weer naar de kant waar ik trots de complimenten in ontvangst neem. Mijn lichaam tintelt. Blijkbaar draait de interne motor op volle toeren, want hoewel ik bijkans bloot op de kant sta is het gevoel van bittere kou volledig verdwenen. Tien minuten later jog ik glimlachend terug richting carpoolplaats. Mijn eerste koudetraining zit erop. Leven de Jager (47) uit Wilp doet sinds acht jaar aan koudetrainingen. "Vooraf had ik videofilms en YouTube filmpjes bekeken en volgde ik een online training van Wim Hof ('The Iceman', red.). Ik heb hem ook een paar keer ontmoet. Bij de eerste koudetraining in Bussloo voelde ik alles prikkelen en ervoer ik een diepe rust. Het was een soort meditatieve ervaring."

SLAAP

Hoewel Leven veel sport, gezond eet en drinkt, mediteert en er alles aan doet om fysiek en mentaal top te zijn, laat de coronacrisis ook hem niet koud. "Door alles wat er nu speelt - corona, de onrust in Amerika noem maar op - merk ik dat mijn energieniveau lager is. Ik heb meer slaap nodig dan voorheen." Koudetrainingen maken iemand volgens Leven niet immuun voor virussen, maar hij is ervan overtuigd dat ze wel helpen om sneller te herstellen bij ziekte. "Je moet je weerstand triggeren anders takelt het lichaam sneller af. Door je lichaam bloot te stellen aan kou geef je het een boost, die ook mentaal doorwerkt. Het kan stress wegnemen en zorgen voor een bepaalde kracht en focus." Zomaar in ijskoud water stappen, raadt Leven af.



Leven de Jager neemt een duik op Bussloo

Doe een koudetraining ook nooit alleen en overleg in het geval van bijvoorbeeld een chronische aandoening of hartkwaal eerst altijd met je huisarts, is zijn advies. Een goede warming-up zoals een stukje hardlopen gevolgd door een aantal snelle, heftige bewegingen (opdrukken, kniebuigingen en dergelijke) is volgens de Wilpenaar een goede voorbereiding.

KOUD AFDOUCHEN

Verder doe je er goed aan je thuis eerst minimaal een week koud af te douchen. Dan maak je meer bruine vetcellen aan en ben je later beter in staat koude omstandigheden beter te trotseren. Beperk je zeker in het begin tot hooguit enkele minuten in koud buitenwater. "Registreer heel goed hoe je lichaam reageert. Als je je wat duffig en warrig begint te voelen, ga dan het water uit. Dit geldt ook voor als je ergens pijn krijgt. Je hebt geleerd dat kou gevaarlijk is en dat je er dood aan kunt gaan. Dat is ook zo als je er te lang aan wordt blootgesteld. Maar als je op verantwoorde wijze een koudetraining doet, kan er niets foutgaan." Buitenactiviteiten zoals koudetrainingen mogen ondanks de coronabeperkingen binnen de richtlijnen wel doorgaan. Wil je dit ook ervaren? Neem contact op met Leven ook als je vragen hebt of meer wilt weten over deze training. Mail naar leven@vit-factor-y.nl of bekijk zijn site: <https://vit-factor-y.nl/>.

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



KOSTELOZE CURSUS 'MENTAAL FIT'

Impluz organiseert een gratis online training om meer balans in je leven te ervaren. Het is een onzekere tijd, het vele thuiszitten, minder sociale contacten en activiteiten, zorgen over Corona en mensen die ziek zijn (geweest). Het kan moeilijk zijn om in deze tijd de balans te houden. Ervaar meer grip en ontwikkel veerkracht. Hierdoor zal je je zelfverzekerder en weerbaarder gaan voelen, wat ook een positieve invloed heeft op je gezondheid. Impluz denkt graag met u mee en beidt daarom deze training kosteloos aan. Meer informatie over de cursus vind je op www.kijkindekernen.nl.

WIE WIL ER MET MIJ OP PAD?

"Ik ben een vrouw van bijna 90 jaar. Maar zo oud voel ik me totaal nog niet. Fietsen naar het dorp om daar een boodschap te doen gaat nog prima en ik loop nog als een kievit.... Alhoewel, ik moet er wel bij vertellen dat ik buiten een rollator gebruik. Ook handig om onderweg er even op te gaan zitten en dan te genieten van de omgeving. Ik heb vroeger altijd veel aan sport gedaan en ik hou er nog steeds van. Zo volg ik vele sportprogramma's. Ik zoek een maatje om de lange dagen te doorbreken met een gezellige praatje en/of een spelletje rummikub. Welke vrouw vanaf 60 jaar vind het leuk om eens per 14 dagen bij mij op bezoek te komen? Ik zorg voor koffie/thee en iets lekkers!"

Zou jij iets voor deze dame willen betekenen als maatje? Meld je dan bij het Maatjesproject van Mens en Welzijn Voorst via Annet van der Beek. Zij is coördinator van het Maatjesproject en te bereiken via maatjesproject@mensen-welzijn.nl of bel 06-44916600.



BEN JIJ SOCIAAL VITAAL?

Thuiswerken doet iets met onze gezondheid, zowel op gebied van bewegen als op gebied van onze sociale contacten. Wat je er mee moet, is echter geen open deur. De mensen achter Vit-Factor-Y zoeken samen met jou graag naar goede manieren om onze sociale behoeften aandacht te geven. We hebben als mensen immers behoefte aan sociale contacten en juist die vallen weg nu we niet op het werk of op kantoor zijn. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te lezen welke tips zij hebben voor een sociale omgeving ondanks het thuiswerken.

DEEL EEN WINTERS RECEPT: GEROOSTERDE POMPOEN MET ZOETE AARDAPPEL EN NOTENPESTO (2 PERS.)

Warm de oven voor op 200 °C. Snijd 750 gram pompoen in dunne schijven van 1 cm, schil ze en verwijder de draden en pitten. Was 500 gram zoete aardappelen. Halveer ze in de lengte en snijd de helften in plakken van 1 cm. Meng de pompoen met de zoete aardappel en 1 eetlepel olijfolie en verdeel dit over een bakplaat. Rooster de pompoen en aardappel in de hete oven in ± 20 minuten gaar en goudgeel. Schep halverwege het geheel een keer om.

Was een handje spinazie en laat uitlekken. Je kan een klein beetje achter de hand houden als garnering. Was een sinaasappel en rasp wat van de schil. Pers 1 helft uit en snijd de andere helft in 4 parten. Hak de 50 gram walnoten met de spinazie, 1 eetlepel geraspte kaas, 2 eetlepels sinaasappelsap, 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, 1 eetlepel olijfolie en wat peper met een staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde pesto.

Schep de pompoen en aardappel op 2 borden. Verdeel de notenpesto erover en leg de partjes sinaasappel erbij. Eet smakelijk! En deel het gerecht ook vooral met iemand die een voedzame maaltijd verdient.

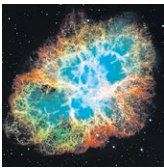


WOONRUIMTE GEZOCHT

KijkindeKernen biedt ruimte voor allerlei oproepen, advertenties en hulpvragen. Zo is er ook oproep van iemand die een eenvoudig, eenpersoons onderkomen zoekt, vanaf maart/april en zo mogelijk voor langere tijd. Ga naar https://kijkindekernen.nl/prikbord_advertenties om te reageren.

LIVESTREAM: DE LEVENSLLOOP VAN STERREN

Ook de sterren kennen een levensloop; van geboorte tot dood. Een proces dat vele miljoenen of zelfs miljarden jaren in beslag kan nemen. Maar dankzij het bestuderen van vele sterren, gaswolken en bijzondere objecten zoals neutronensterren en zwarte gaten hebben sterrenkundigen inmiddels een goed beeld van de levensloop. Frank Vermeulen zet, aanstaande vrijdag vanaf 20.00 uur, de feiten op een rij in een livestream van Volkssterrenwacht Bussloo en laat zien hoe ook de grootte van de ster een belangrijke factor is.

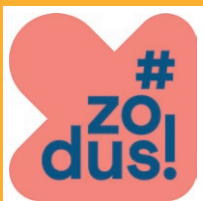


DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIJN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

